令和８年１１月　高槻市立保育所給食献立表

高槻市　子ども未来部　保育幼稚園総務課

	2・30(月)	4(水)	5(木)	6(金)・18(水)	7・21(土)	9・16(月)	10(火)・20(金)	11(水)・27(金)
10時	●牛乳◆ ■おこさませんべい　1枚	●牛乳◆ ■ひじきあられ　5g	●牛乳◆ ■さくふわせんべい　1袋	●牛乳◆ ■ミニアスパラガスボーロ　3個	●牛乳◆ ■畑のクラッカー　5g	●牛乳◆ ■おこさませんべい　1枚	●牛乳◆ ■マンナ◆　2枚	●牛乳◆ ■ひじきあられ　5g
昼	ごはん 坦々麺風ラーメン きゃべつの甘酢煮	ごはん さつま汁 ビーフンのあえもの	ごはん(しそふりかけ) 鮭とさつま芋のかき揚げ ひたし すまし汁	ごはん ぶり大根 みそ汁	麻婆丼 みそ汁	ごはん(かつおふりかけ) 五目うどん 大根のそぼろ煮	ごはん 肉と野菜のごまみそ煮 すまし汁	ごはん(わかめ) 肉だんごのスープ ジャーマンポテト風
3時	●牛乳◆ りんごのパンケーキ	●牛乳◆ かぼちゃマフィン	●牛乳◆ ▲柿 ■水族館のなかまたち　1・1袋	●牛乳◆ サータアンダギー	●牛乳◆ ▲みかん缶詰　40・32g ■じゃがいもおかき　2・1個	●牛乳◆ 黒糖のラスク	●牛乳◆ ▲りんご ■水族館のなかまたち　1・1袋	●牛乳◆ おとうふプチケーキ
昼と3時（手作りおやつの時）の材料と量	■米 50.00 水 75.00 ■中華めん(乾) 25.00 ●豚挽肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲長ねぎ 1.00 ■キャノーラ油 0.60 ■砂糖 0.60 しょうゆ(濃) 0.90 ●みそ 0.90 水 180.00 ブイヨン(無添加) 0.90 ■ごま油 0.50 ■砂糖 0.90 しょうゆ(濃) 2.30 ●みそ 2.30 ▲ホールコーン(冷) 5.00 ▲もやし 15.00 ▲小松菜 10.00 ●焼竹輪(冷) 10.00 ▲きゃべつ 45.00 ▲人参 5.00 ■砂糖 1.00 米酢 2.00 しょうゆ(濃) 1.50 ― 手作りおやつ ― ■ケーキミックス粉 20.00 ▲りんご 16.00 ■メープルシロップ 2.40 水 適量 ■キャノーラ油 0.80	■米 60.00 水 90.00 ■さつま芋 30.00 ●豚肉 20.00 ▲大根 20.00 ▲人参 10.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ■ビーフン 12.00 ▲ちんげん菜 10.00 ▲人参 10.00 ▲干しいたけ(スライス) 0.50 ■砂糖 0.50 しょうゆ(濃) 0.50 水 4.00 ■砂糖 0.86 しょうゆ(濃) 3.00 米酢 0.86 ― 手作りおやつ ― ▲かぼちゃ(冷) 16.00 ●豆腐(冷) 12.00 ■ケーキミックス粉 16.00 ■砂糖 2.00 ■キャノーラ油 1.50 ホイルケース 1枚	■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●生鮭(冷)角切 25.00 ■さつま芋 25.00 ▲玉ねぎ 10.00 ■上新粉 13.50 塩 0.15 水 20.00 ■なたね揚げ油 6.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 しょうゆ(濃) 2.10 だし汁 1.80 ■焼ふ 2.00 ●わかめ 0.50 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50	■米 60.00 水 90.00 ●ぶり(冷)皮なし 48・32 ▲大根 60.00 ▲人参 20.00 水 50.00 しょうゆ(濃) 4.50 本みりん 4.50 酒 3.80 ■砂糖 2.30 ▲土しょうが 1.00 ●ベーコン 3.00 ▲はくさい 20.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ― 手作りおやつ ― ■ケーキミックス粉 10.00 ■小麦粉 10.00 ■砂糖 2.00 ■黒砂糖 2.80 ●卵▼ 5.20 水 2.40 ■なたね揚げ油 4.00 (乳児は半量)	■米 60.00 水 90.00 ●豆腐(冷) 30.00 ●豚挽肉 30.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 1.30 だし汁 23.00 ●みそ 4.40 しょうゆ(濃) 1.40 ■砂糖 0.50 酒 2.40 ■かたくり粉 1.50 水 3.00 ■じゃが芋 30.00 ▲小松菜 10.00 ●みそ 6.20 水 150.00 けずりぶし 4.60	■米 50.00 水 75.00 かつおふりかけ 0.50 ■干しうどん 25.00 ●鶏もも肉 10.00 ●油揚げ(冷) 5.00 ▲人参 10.00 ▲はくさい 10.00 ▲ねぎ 2.00 しょうゆ(濃) 4.00 しょうゆ(淡) 2.50 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ▲大根 60.00 ●豚挽肉 10.00 ■キャノーラ油 0.20 ■砂糖 1.50 しょうゆ(淡) 1.70 しょうゆ(濃) 1.20 水 50.00 だし昆布 少々 けずりぶし 1.50 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 ― 手作りおやつ ― (幼)(乳) ■食パン(8枚切)◆ 1/2枚 (乳) ■耳なし食パン(8枚切)◆ 1/2枚 ■バター◆ 4.00 ■黒砂糖 2.40	■米 60.00 水 90.00 ●牛肉 20.00 ■キャノーラ油 0.50 ▲大根 25.00 ▲人参 20.00 糸こんにゃく 10.00 ●焼竹輪(冷) 10.00 ■じゃが芋 35.00 しょうゆ(濃) 1.50 水 50.00 けずりぶし 1.50 ▲グリンピース(冷) 2.00 ●みそ 1.90 ●白みそ 1.90 ■砂糖 1.30 本みりん 1.70 だし汁 5.00 ■白ごま 1.00 ■焼ふ 2.00 ▲ちんげん菜 10.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50	■米 60.00 水 90.00 わかめふりかけ 0.50 ●鶏挽肉 30.00 水 1.00 しょうゆ(濃) 0.50 ■かたくり粉 2.00 ■はるさめ 3.00 ▲人参 10.00 ▲はくさい 25.00 ▲みつば 2.00 しょうゆ(淡) 5.00 水 180.00 けずりぶし 5.50 ■フライドポテト冷 40.00 ▲玉ねぎ 10.00 ■キャノーラ油 0.30 ●ポークウインナー 5.00 塩 0.20 ― 手作りおやつ ― ■ケーキミックス粉 16.00 ●豆腐(冷) 13.60 ●豆乳(無調整) 4.00 ■砂糖 2.40 ■キャノーラ油 3.20 ホイルケース 1枚

（施設での一人当たりの栄養量）

	0～2歳児		3～5歳児	
	目標	平均	目標	平均
エネルギー Kcal	480	515	570	584
たんぱく質 g	15.7～24.1	21.5	18.4～28.4	24.0
脂質 g	10.7～16.1	16.5	12.6～18.9	17.3
カルシウム mg	220	310	260	289
鉄 mg	1.9	2.1	2.2	2.7
ビタミンA μgRAE	195	180	220	193
ビタミンB1 mg	0.19	0.29	0.22	0.34
ビタミンB2 mg	0.29	0.45	0.35	0.44
ビタミンC mg	17	32	17	38
食塩相当量 g	1.5未満	1.8	1.6未満	2.1
カリウム mg	―	806	693以上	878
食物繊維 g	―	3.4	3.5以上	4.2

【食品名の印について】
食品名の左側についている印は、
■・・・・熱や力となるもの
●・・・・血や肉となるもの
▲・・・・体の調子をととのえるもの　です。

アレルギー表示のため、卵・乳を含む食品の右側に印をつけています。
卵を含む食品・・・・▼
乳を含む食品・・・・◆

★献立の材料は、天候などにより、やむを得ず変更することがありますので、ご了承ください。

★離乳の完了（12～18か月頃）は、０～２歳児食を必要に応じて「細かく切る、煮る」などをしています。また、果物については一部変更する場合もあります。

	12(木)	13(金)・25(水)	14・28(土)	17(火)	19(木)	24(火)	26(木)
10時	●牛乳◆ ■さくふわせんべい 1袋	●牛乳◆ ■ミニアスパラガスボーロ 3個	●牛乳◆ ■畑のクラッカー 5g	●牛乳◆ ■ひじきあられ 5g	●牛乳◆ ■さくふわせんべい 1袋	●牛乳◆ ■マンナ◆ 2枚	●牛乳◆ ■さくふわせんべい 1袋
昼	ごはん(しそふりかけ) 牛肉とさつま芋のかき揚げ ひたし みそ汁	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 ブロッコリーのひたし すまし汁	ごはん 肉とちんげん菜のいため物 みそ汁	菜めし さつま汁 はりはり煮	ロールパン あげボール 蒸し野菜のマヨドレ添え スープ	ごはん カレーチャンプル みそ汁	ごはん 魚のしそ天ぷら 煮びたし みそ汁
3時	●牛乳◆ ▲梨ランスゼリー ■ぱりんこ(しお味) 1・1袋	●牛乳◆ コーン蒸しパン	●牛乳◆ ▲パイン缶詰低糖 30・20g ■じゃがいもおかき 2・1個	●牛乳◆ かぼちゃマフィン	●牛乳◆ ▲柿 ■ぱりんこ(しお味) 1・1袋	●牛乳◆ ■ロールパン(いちごジャム)◆ 1・1個	●牛乳◆ ▲梨ランスゼリー ■水族館のなかまたち 1・1袋

昼と3時（手作りおやつの時）の材料と量

	■米 60.00 水 90.00 ゆかり(国産赤しそ) 0.50 ●牛肉 20.00 塩 0.10 ■さつま芋 25.00 ▲玉ねぎ 10.00 ■上新粉 13.50 塩 0.15 水 20.00 ■なたね揚げ油 6.00 ▲はくさい 50.00 ▲人参 10.00 しょうゆ(濃) 1.80 だし汁 0.70 ■焼ふ 2.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50	■米 60.00 水 90.00 ●生鮭(冷)角切 40.00 酒 0.50 ▲きゃべつ 15.00 ▲玉ねぎ 10.00 ▲ちんげん菜 10.00 ●赤だしみそ 1.80 ●白みそ 0.80 ■砂糖 0.80 本みりん 0.80 しょうゆ(濃) 0.40 ホイルケース 1枚 ▲ブロッコリー 25.00 本みりん 0.30 しょうゆ(淡) 0.90 だし汁 15.00 ●鶏もも肉 10.00 ▲切干大根 3.00 ▲みつば 2.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ― 手作りおやつ ― ■小麦粉 20.00 ベーキングパウダー 1.60 ■砂糖 6.50 塩 0.05 水 20.00 ■キャノーラ油 4.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00	■米 60.00 水 90.00 ●豚肉 25.00 しょうゆ(濃) 1.00 酒 1.00 ▲玉ねぎ 25.00 ▲人参 15.00 ▲ちんげん菜 50.00 ▲ホールコーン(冷) 10.00 ■キャノーラ油 1.00 ■砂糖 1.70 しょうゆ(濃) 3.00 ■さつま芋 40.00 ●わかめ 0.50 ●みそ 6.50 水 180.00 けずりぶし 5.50	■米 55.00 水 75.00 塩 0.10 酒 1.80 ●粉砕かつおぶし 1.00 水 5.50 酒 1.60 しょうゆ(濃) 1.60 かぶの葉 5.00 ■さつま芋 30.00 ●豚肉 20.00 ▲小かぶ(葉付き) 30.00 ▲人参 10.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●きざみ昆布 1.00 ▲切干大根 4.00 ●シーチキン 7.50 ▲ちんげん菜 7.00 しょうゆ(濃) 2.00 ■砂糖 1.50 本みりん 0.50 米酢 2.00 塩 0.10 ― 手作りおやつ ― ▲かぼちゃ(冷) 16.00 ●豆腐(冷) 12.00 ■ケーキミックス粉 16.00 ■砂糖 2.00 ■キャノーラ油 1.50 ホイルケース 1枚	■ロールパン◆ ●シーチキン 20.00 ■キャノーラ油 0.50 ▲人参 10.00 ▲玉ねぎ 10.00 ■じゃが芋 50.00 ■かたくり粉 1.50 塩 0.20 ■上新粉 3.00 ■なたね揚げ油 9.00 ▲きゃべつ 40.00 塩 少々 ■マヨドレ 4.00 ●鶏もも肉 10.00 ▲えのきたけ 10.00 ●わかめ 0.30 しょうゆ(淡) 1.70 水 180.00 ブイヨン(無添加) 0.80	■米 60.00 水 90.00 ●豆腐(冷) 50.00 ●豚肉 20.00 ▲玉ねぎ 30.00 ▲もやし 15.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 0.50 しょうゆ(濃) 0.50 カレーフレーク 3.40 ■さつま芋 40.00 ▲ちんげん菜 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50	■米 60.00 水 90.00 ●カラスガレイ・冷50g 1・1切 塩 0.10 ■小麦粉 9.00 水 適量 ゆかり(国産赤しそ) 0.15 ■なたね揚げ油 5.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲小松菜 10.00 ■砂糖 0.20 しょうゆ(濃) 1.50 だし汁 12.00 ■焼ふ 2.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲ねぎ 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50

３時に使用している果物の量は
「３～５歳児・０～２歳児」
りんご　１／４個・１／６個
柿　１／４個・１／４個　（完了期はりんご缶詰）

＊ヨーグルトの時など、組み合わせにより、
量が異なることもあります。

３時使用の菓子は、３～５歳児量・０～２歳児　量の順です。

１０時は０～２歳児だけです。
材料の分量は３～５歳児分で、０～２歳児は３～５歳児の約８０％です。
材料の分量の単位は「ｇ」です。

１０時と３時の牛乳は、
・１０時‥‥０～２歳児１００ml
・　３時‥‥３～５歳児１７０ml・０～２歳児１００mlです。
３時のヨーグルト・ゼリーは、３～５歳児・０～２歳児とも１個です。

昼の主食は
・パンの量‥‥３～５歳児５０ｇ・０～２歳児４０ｇ
（ただし麺類の時は量を減らしています）